JADŁOSPIS DLA DZIECI W WIEKU 2,5-6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1200-1400 KCAL NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	II ŚNIADANIE 10% energii	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 18.09	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb graham 40 g **(1),** masło 10 g **(7)**, kiełbaska krakowska 25 g, ogórek zielony 20 g, kiełki 5 g	Jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ryżem 250 ml **(9)** Makaron **(1)** na słodko z sosem truskawkowym i twarożkiem **(7)** 210 g Kompot jabłkowy 200 ml	Paluch drożdżowy 1 szt. **(1)**
WTOREK 19.09	Herbata truskawkowa z dziką różą 200 ml Chleb żytni 40 g **(1),** masło 10 g **(7)**, serek wiejski 25 g **(7)**, pomidor 20 g, sałata 5 g	Biszkopt 2 szt. **(1,3)**	Zabielana zupa ogórkowa z ziemniaczkami 250 ml **(7,9)** Potrawka drobiowa z groszkiem i marchewką 110 g, kasza jęczmienna, wiejska **(1)** 100 g Kompot tropikalny 200 ml	Kisiel cytrynowy 150 ml
ŚRODA 20.09	Herbata earl gray z cytryną 200 ml Chleb z siemieniem lnianym 40 g **(1),** masło 10 g **(7)**, jajko na twardo 1 szt. **(3)**, papryka 20 g, rzodkiewka 10 g	Paluch kukurydziany 2 szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml **(9)** Fasolka po bretońsku z pomidorami i kiełbaską drobiową 110 g ryż 100 g Kompot malinowy 200 ml	Śliwka 2 szt.
CZWARTEK 21.09	Herbata miętowa 200 ml Płatki ryżowe na mleku 150 ml **(7)** Chleb wieloziarnisty 35 g **(1)**, masło 5 g **(7)**, szyneczka drobiowa 25 g, pomidor 20 g, kiełki lucerny 10 g	Gruszka 1 szt.	Domowy kapuśniaczek z włoszczyzną 250 ml **(9)** Kopytka 130 g z mięskiem wieprzowym w ciemnym sosie pieczeniowym 110 g, gotowany mix warzyw (kalafior, marchewka, fasolka, brokuł 75 g Kompot śliwkowy 200 ml	Banan 1 szt. Ciasteczko wieloziarniste 1 szt. **(1)**
PIĄTEK 22.09	Herbata z owoców leśnych 200 ml Chleb graham 40 g **(1),** masło 10 g **(7),** ser Gouda 25 g **(7),** ogórek kiszony 15 g, papryka 15 g	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 150 ml **(7)**	Zupa krem z czerwonej soczewicy i pomidorów z prażonymi pestkami dyni 250 ml Pieczony kotlet z miruny 60 g **(4)**, puree ziemniaczane 130 g, surówka colesław z białej kapusty i marchewki 75 g **(3)** Kompot gruszkowy 200 ml	Ciasto biszkoptowe z brzoskwiniami 1 szt. **(1,3)**

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk mgr inż. Weronika Karbowska

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.